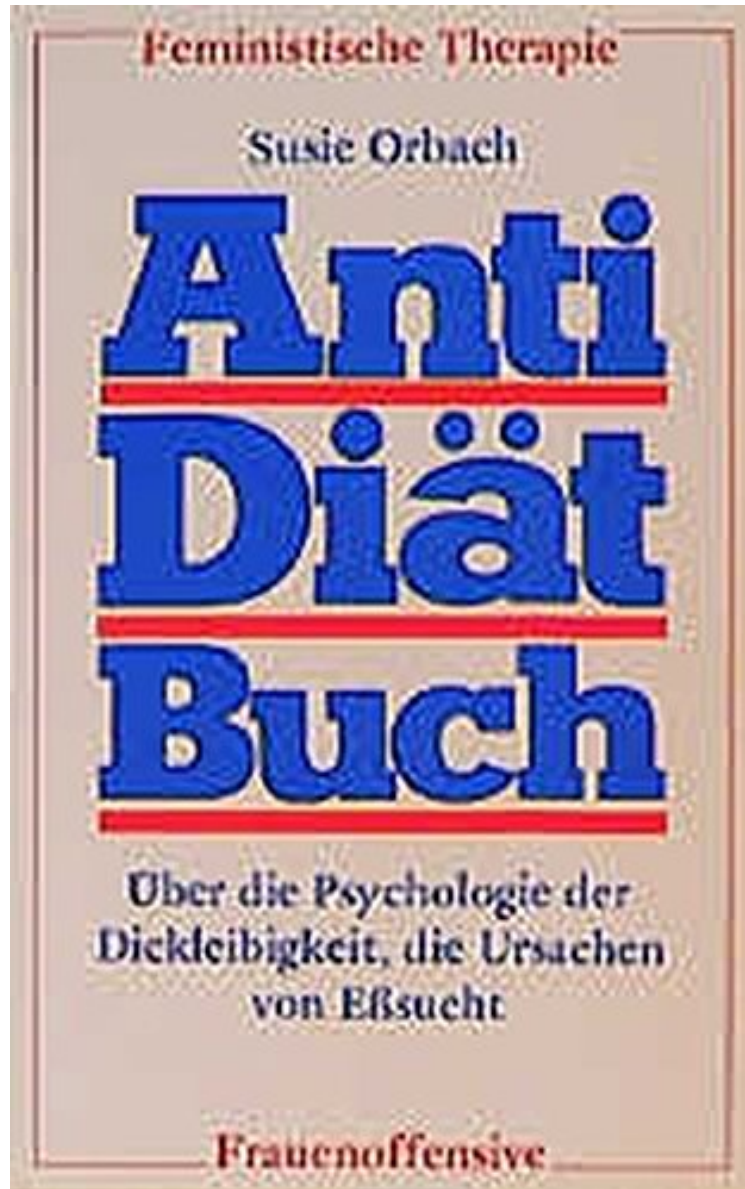


[Mobile book] Anti-Ditbuch. ber die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Esucht

Anti-Ditbuch. ber die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Esucht

Von Susie Orbach

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #138462 in BcherVerffentlicht am: 1979-01-01Anzahl der Produkte:
1Einband: Taschenbuch162 Seiten | File size: 52.Mb

Von Susie Orbach : Anti-Ditbuch. ber die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Esucht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Anti-Ditbuch. ber die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Esucht:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Naja, brauch kein Mensch
Von Svenja
Das Buch brauch keiner -.- totaler Mist in einer Zeit geschrieben, als es mehr um feminisums als anderen Dingen ging. 2 Sterne fr die schnelle Lieferung
128 von 130 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Entschlsselt das "Geheimnis" der Esssucht
Von Miss K.
Dieses Buch ist fr Frauen geschrieben worden, die unter einer Esstrung, der Esssucht leiden. Essschtig ist man dann, wenn man isst, obwohl man gar keinen Hunger hat, wenn man sich willenlos gegenber einigen Nahrungsmitteln fhlt (z.B. Schokolade, Kuchen, Eis, Gummibrchen, etc.) und diese in Essattacken in hoher Menge zu sich nimmt, wenn man sehr viel Zeit damit verbringt, ber das Essen, Diten und das Dicksein nachzudenken, wenn man jede Dit nach neuesten Informationen durchsucht, wenn man sich in seinem eigenen Krper unbehaglich fhlt.
Susie Orbach rumt mit den Vorurteilen auf, dass Frauen dick sind, weil ihre Willenskraft zu schwach ist oder sie sich falsch ernhren. In ihrer sehr stark feministisch geprgten Einleitung geht Susie Orbach darauf ein, dass die Fettschicht bei Frauen eine Ablehnung der Frauenrolle in der Gesellschaft ist, indem sie durch ihr Dicksein nicht dem idealen Frauenbild entsprechen. Zunchst waren mir ihre Ausfhrungen etwas zu feministisch, aber man konnte sich durchaus mit einigen ihrer usserungen identifizieren. Dadurch, da das Buch Ende der 70er Jahre in den USA geschrieben wurde, trifft es mit einigen usserungen nicht mehr ganz den heutigen Zeitgeist". Sehr aufschlussreich sind dann die Kapitel "Was bedeutet Dicksein fr Essschtige?" und "Was bedeutet Schlanksein fr Essschtige?". Susie Orbach beschreibt hier, dass die Esssucht mit dem Wunsch verbunden ist, dick zu werden. Das erscheint zunchst absurd, da alle Esssichtigen doch den Wunsch haben dnn zu werden, aber nach und nach wird deutlich, dass Susie Orbach mit ihrer These richtig liegt. Der Wunsch dick zu werden, ist den meisten Esssichtigen nicht bewusst, aber das Dicksein hat eine Funktion. Es schtzt vor weiblicher Konkurrenz, vor sexuellem Interesse von Mnnern (z.B. am Arbeitsplatz oder als Ehefrau anderen Mnnern gegenber). Dicksein kann Strke und Autoritt suggerieren. Es bedeckt die Weiblichkeit. Durch Fantasiebungen (auf Seite 35, 116) kann eine Essschtige erkennen, welche Funktion das Dicksein im Vergleich zum Dnnsein fr sie hat. Im darauffolgenden Kapitel geht die Autorin darauf ein, wie essschtige Hunger erleben. Bei den meisten Esssichtigen kommen richtige Hungergefhle gar nicht mehr auf, da sie nicht aus Hunger essen, sondern weil sie traurig, nervs, gelangweilt, gestresst usw. sind. Das Essen wird hier zur Droge. Essschtige leben mit einem starken Gefhl der Unersttlichkeit und stopfen immer mehr in sich hinein, ohne auf die physiologischen Anzeichen (Hunger-, Sttigungsfh) zu achten. Damit entfremdet sich eine Essschtige immer mehr ihrem eigenen Krper und somit ihrer Krperwahrnehmung. Neben einem Pldoyer fr Selbsthilfegruppen gibt die Autorin Tipps fr den Umgang mit der Esssucht (in diesem Zusammenhang sehr hilfreich ist auch Susie Orbachs Buch "Lob des Essens"): Nur Essen wenn man Hunger hat, einen Teil des Essens liegen lassen und eine Ersatzhandlung vornehmen und dann wieder zum Essen zurck kehren, die Spiegelbung (S. 76) durchfhren, um einen Bezug zum Krper zu bekommen, nur Kleidungsstcke im Schrank haben, die auch wirklich passen (und nicht in 3 unterschiedlichen Gren fr dnn, mittlere und dicke Zeiten) und auch gefhrliche" Nahrungsmittel in Hlle und Flle im Haus haben, um den Umgang mit ihnen zu lernen. Dieses Buch hlt eine Flle von Tipps und Erkenntnissen zum Thema Esssucht bei Frauen bereit und ist fr Frauen, als auch fr rzte und Therapeuten, die sich mit dem Thema beschftigen, uneingeschrnkt empfehlenswert.
78 von 89 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die heimliche Liebe zum Fett
Von Ein Kunde
Frauen sind dick, weil - sie dick sein wollen! Von diesem berraschenden Ansatz aus entwickelt die Feministin Susie Orbach einen ungewohnten Zugang zum Thema "Dicksein". Fettschtige sind weder characterschwach noch destruktiv, so Orbach, sie haben nur einen Weg gefunden, ihr Fett als Konfliktlser einzusetzen. Ob dieser Konfliktlser immer funktioniert, muss freilich hinterfragt werden, und das tut dieses Buch auch grndlich. Das "Anti-DitBuch" ist eines dieser Bcher, bei denen frau bei jeder Seite denkt: "Die Autorin kennt mich doch gar nicht, woher wei sie, was ich denke und fhle?" Ein erfrischender Zugang zum Thema, der essschtige Frauen einmal nicht als therapiebedrftige Krmelmonster betrachtet, sondern auch die gesellschaftlichen Zwng und Leitbilder aufdeckt, denen frau sich oft nur entziehen kann, indem sie sich in einem Fettberg versteckt.

Produktbeschreibung
15. Aufl., 160 S., 8, Taschenbuch, kartoniert